ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 27 augustus 2016

Fort op St. Maarten op weg naar Werelderfgoedlijst

Pagina 8 & 9

Inhoud

Voorpagina 1
Inhoud 2
Uitgelicht 3
Afasie 4 & 5
Literatuur 6 & 7
Geld voor Fort Amsterdam 8 & 9
Coaching 10
Eten & drinken 11
Expo kunstenaars uit Rusland en Nederland 12 & 13
Recht 14
Puzzels 15
Beroep onder de loep 16

Foto van de week.

Hond Amigo op Aruba haalt voor het baasje elke dag de Amigoe op in de tuin. De foto werd ingezonden door Lia Nieuwkamp.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

CORRECTIE Ari Manse

VORMGEVING Wendela Ataliede
Oscar Vanegas

VOORPAGINAFOTO: Marius Bremmer

Aan deze Ñapa werkten verder mee:

Marja Berk
Aart Broek
Monique Casimiri
Brede Kristensen
Judice Ledeboer
Niki Smiet
Jonathan Steward
May Voges
Mineke de Vries
Miriam de Windt
Ken Wong
Edsel Sambo
Johannes Visser

Thuis.

Remigreren 1

Monique Casimiri

Al heel lang had ik de wens om terug te keren naar Curaçao. Door de jaren heen werden manlief en zoon ook enthousiast. Na de nodige teleurstellingen leek het dan dit jaar toch echt te lukken. In februari hadden wij beiden een eerste sollicitatiegesprek in Den Haag. Een gesprek met het onderwijs op Bonaire. Ondertussen had ik mijn team op mijn werk moeten vertellen dat we bezig waren met solliciteren overzees. Iets wat door velen altijd wordt afgeraden, maar het voelde goed om dit toch te doen. Daarnaast had ik geen keus.
Het toeval wilde dat dit eerste gesprek op de dag viel dat ik een studiedag moest voorzitten. Ik heb de opening en de afsluiting kunnen doen en tussendoor reed ik richting Den Haag. Anderhalf uur heen, gesprek van een uur, anderhalf uur terug. Op de snelweg symbolisch naar mijn man gezwaaid die twee uur later zijn gesprek had.
Na een positief gesprek en vol energie reed ik terug, maar toen werd het stil. Heel stil. Heel lang. We hoorden niets. Na een week of zeven kregen we telefoon. Er was een wisseling in de directie geweest op de school op Bonaire waardoor alles vertraging had opgelopen, maar of we nog even geduld wilden hebben.
Weer een week later had ik een tweede gesprek. Zoveel energie als ik had gekregen van het eerste gesprek, zo moeizaam verliep dit tweede. Het begon al met de slechte Skype-verbinding. Ik hoorde de personen vooraan goed, degenen achter in de ruimte waren bijna niet te verstaan en het beeld was korrelig. Als ik deze mensen diezelfde avond nog tegen zou zijn gekomen op straat zou ik er geen één herkend hebben. Ik was kapot.
Mijn man stond ondertussen in een soort van wachtstand. Bij mijn gesprekken hoorde ik dat hij nog even geduld moest hebben, maar verder dan die informatie kwam er niets. Na dit tweede gesprek kreeg ik te horen dat ik was aangenomen. Alleen deze baan was niet mijn droombaan. Verre van dat zelfs. Na drie slapeloze nachten en heel veel piekeren durfde ik aan mijn man op te biechten dat ik deze baan niet wilde. Sterker nog, ik wilde niet meer naar Bonaire. En zo stonden onze plannen weer helemaal op hun kop. Nu door onze eigen keuze. Want wat nu?
Ik ben gaan bellen naar Curaçao en we waren nog op tijd om bij twee grote schoolbesturen aan te geven dat we interesse hadden in banen bij hen. Nu ging de procedure vlot. Al snel volgden gesprekken. Via Skype. Nu waren de mensen herkenbaar en het gesprek goed volgbaar.
Na een paar weken, op een maandagavond, kwam het verlossende woord. Men was voornemens om mij aan te nemen. En diezelfde avond hoorden we van het andere schoolbestuur dat ook zij voornemens waren om mij aan te nemen. En zo kwamen we in een soort van luxepositie terecht dat ik kon kiezen uit twee banen.
Tot ook Bonaire ging bellen, want ze hadden nog steeds een baan voor mijn man. Drie banen in de wacht.

Uitgelicht.

Open dag Meteo

De Meteo hield afgelopen zaterdag een open dag. Meer dan 200 mensen maakten van de gelegenheid gebruik om een kijkje te nemen. Op het parkeerterrein waren ook stands van hulpdiensten die bij calamiteiten in actie komen. Zo gaf de brandweer demonstraties.

Foto's: **Edsel Sambo**

Als je niet meer gewoon

Wie slachtoffer wordt van een beroerte of ongeluk, met een deels of geheel verstoorde lichamelijke functie tot gevolg kan bij het Revalidatiecentrum Curaçao terecht voor behandeling. Ñapa sprak met logopediste Monique Thomson, die iedere dag patiënten met communicatiestoornissen als gevolg van een beroerte of hersenletsel behandelt. Daarnaast zet zij zich vrijwillig in voor de Asosiashon Afasia Kòrsou.

Tekst: **Johannes Visser** Foto's: **Ken Wong**

Monique Thomson behandelt als logopediste patiënten met communicatiestoornissen als gevolg van een beroerte of hersenletsel en zet zich daarnaast vrijwillig in voor de Asosiashon Afasia Kòrsou.

Deze patiëntenvereniging, die dit jaar twintig jaar bestaat, heeft tot doel mensen met afasie en hun familie te informeren over deze taalstoornis.

Afasie. Weinig mensen zullen bekend zijn met wat dit is. In het Grieks staat 'a' voor niet en 'phanai' voor spreken. Niet-spreken. Afasie is een taalstoornis die is ontstaan door hersenletsel, meestal veroorzaakt door een stoornis in de bloedvaten van de hersenen na een trauma, bloeding of infarct. Mensen met afasie kunnen niet meer gewoon spreken, schrijven en lezen. De patiënt kan zich niet of nauwelijks uiten en begrijpt vaak niet wat tegen hem wordt gezegd. Door de achteruitgang in het vermogen te communiceren, kan hij in een depressie of isolement geraken.

Monique Thomson houdt zich op Curaçao al bijna dertien jaar bezig met onder meer afasiepatiënten. In 1984 studeerde ze af aan het Erasmus MC in Rotterdam en liep ze stage bij de Stichting Afasie Rotterdam. Ze had een tijdje haar eigen praktijk, waar ze veel werkte met kinderen die een spraakstoornis hadden en ze was werkzaam bij de politie, waar ze zich bezig hield met verhoortechnieken. Toen haar toenmalige echtgenoot een baan op Curaçao kreeg, ging ze mee en solliciteerde ze kort daarop als logopediste bij het revalidatiecentrum.

Woorden schieten tekort

Ze legt uit dat mensen met afasie wel de klanken van woorden kunnen maken en articuleren, maar niet de connectie maken met de verbale functie. Zo begrijpt de patiënt het plaatje van een huis wel en weet hij wat een huis is, maar herkent hij simpelweg het woord 'huis' niet meer. Iemand met afasie kan soms nog de individuele letters van zijn naam herkennen, maar kan deze niet meer in de juiste volgorde plaatsen. Dit verschilt overigens van dyslexie, wat een leerstoornis is bij lezen en schrijven, terwijl afasie een gedeeltelijk of volledig verlies van het gebruik van taal inhoudt.

In tegenstelling tot mensen die (doof)stom zijn, heeft het voor afasiepatiënten geen zin om gebarentaal aan te leren, omdat dit weer een echte taal is met structuur en grammatica, waarvoor de daarvoor benodigde cognitieve vermogens zijn beschadigd. Thomson vertelt dat bij de behandeling van een patiënt daarom veel gebruikgemaakt wordt van natuurlijke gebaren. "Een gesloten lichaamshouding met je armen over elkaar helpt niet echt wanneer je iemand met afasie koffie wilt aanbieden. Dat moet je doen met aanwijzen en ondersteuning door gebaren. En dit is iets wat de partner, familie en vrienden van de patiënt ook moeten aanleren."

Een kaartje dat afasiepatiënten kunnen laten zien om duidelijk te maken dat ze afasie hebben.

Verstoorde spraak

Wanneer er een verstoring optreedt in het linkerhersenhelft, bij de meeste mensen verbonden met de taalfunctie, dan zijn het meestal meerdere gebieden die beschadigd zijn. Daarom staat afasie vrijwel nooit op zichzelf. Daarom houdt Thomson zich ook bezig met patiënten die dysartrie hebben, een stoornis die tegelijkertijd met afasie kan optreden. Waar afasie gaat over taal, daar gaat dysartrie over spraak. Iemand met dysartrie kan niet langer de klanken maken die nodig zijn voor woorden, in het Papiaments ook wel bekend als 'lenga pisa' (zware tong, red.). Beide stoornissen zijn alleen te verbeteren met intensieve therapie, zo snel mogelijk na het ongeluk of de beroerte, en dan is er hoogstens sprake van een gedeeltelijk herstel.

Een andere stoornis waarop de logopedist zich richt heeft te maken met slikken. Patiënten die zich steeds verslikken, moeten deze functie opnieuw aanleren.

Het multidisciplinair team waar Thomson deel van uitmaakt bestaat uit logopedisten, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, psychologen en een maatschappelijk werker, onder leiding van een revalidatiearts. Ze overleggen regelmatig over de vorderingen van de patiënt tijdens de revalidatieperiode.

Iemand met een beschadigde linkerhersenhelft kan bijvoorbeeld deels verlamd zijn aan de rechterzijde van het lichaam of een verminderd gebruik van de rechterhand hebben. Zij zal deze patiënt dan op het gebied van spraak behandelen en de fysiotherapeut in het gebruik van de ledematen. "We krijgen verschillende patiënten en moeten de behandeling aanpassen aan ieder individueel geval. Het is natuurlijk anders als iemand moet revalideren na een hersenbloeding of een kind van twee jaar dat moeite heeft om te leren praten", aldus de logopediste.

Praktische handelingen

Ook de combinatie met apraxie komt veel voor. In dat geval kan de patiënt praktische handelingen niet meer uitvoeren. Simpele zaken waarover de gemiddelde persoon niet meer nadenkt, zoals tanden poetsen of zich aanen uitkleden, doet iedereen automatisch zonder erover na te denken. Thomson: "Bij mensen met apraxie moeten deze automatische handelingen opnieuw worden aangeleerd want ze weten niet meer wat de volgorde van handelen is. In dat geval moet er ook ergotherapie aan te pas komen, om basishandelingen die wij allemaal voor lief nemen opnieuw aan te leren."

De ergotherapie helpt mensen hierbij in de verschillende oefenruimtes die in het nieuwe revalidatiecentrum aanwezig zijn, waaronder een keuken.

Reset

Thomson heeft op het moment acht patiënten in behandeling, waarvan sommigen iedere dag een uur therapie nodig hebben.

kunt spreken, schrijven en lezen

Volgens de logopediste moeten patiënten na een hersenbloeding zo snel mogelijk behandeld worden. Ze zegt dat de eerste zes maanden na de hersenbloeding, en in mindere mate in de zes maanden daarna, cruciaal zijn voor de revalidatie.

"Die eerste twaalf maanden therapie zijn zo'n beetje het maximum in wat je voor elkaar kunt krijgen wat betreft de spraakfunctie, daarna verlies ik er een beetje mijn geloof in." Iemand die een heel jaar niet of nauwelijks gesproken heeft, kan dat volgens haar daarna bijna niet meer aanleren.

Wanneer een nieuwe patiënt voor het eerst bij het revalidatiecentrum komt voor opname, bepaalt het team van behandelaars eerst de behandeldoelen. Voor het opstellen van de logopedische therapiedoelen gebeurt dit op basis van spreek-, lees- en schrijftests. Deze behandeldoelen worden vervolgens iedere vier weken bijgesteld aan de hand van de voortgang die de patiënt maakt. Wanneer hij vervolgens klinisch uitgerevalideerd is volgt meestal daarna poliklinische revalidatie, waarbij de patiënt thuis woont en op gezette tijden langskomt voor therapie.
Thomson toont de visuele hulpmiddelen, waaronder plaatjes en pictogrammen, die ze gebruikt bij de therapie om nieuwe communicatiemiddelen aan te reiken. Niet alle plaatjes zijn even geschikt voor de volwassen patiënten, omdat ze soms te kinderlijk zijn. Het blijft volgens haar altijd zoeken per geval naar een geschikte manier van communiceren. Verder is veel therapiemateriaal in het Nederlands, wat ze in de loop der jaren heeft moeten vertalen naar het Papiaments. Lachend: "Ik word nog een taalkundige zo."

Afasievereniging

De relatie met het revalidatiecentrum eindigt niet wanneer de afasiepatiënten uitbehandeld zijn. Thomson en haar collega's zetten zich als vrijwilligers in om het contact te behouden met de patiënt. "Zijn leven is namelijk ingrijpend veranderd en vaak zie je dat de patiënt in een depressie of isolement raakt. De buitenwereld denkt soms dat hij gek geworden is, wat natuurlijk onzin is. Iemand die zich normaal kan uiten, kan erover praten wanneer hij depressief is, maar afasiepatiënten niet", aldus de logopediste.

Ze vertelt dat depressie vaak tijdens de opnameperiode al geconstateerd wordt, wanneer de patiënten minder gaan eten of zich meer terugtrekken op hun kamer. Soms worden ze agressief tegen het verpleegpersoneel. Wanneer de patiënten weer thuis zitten, willen ze vaak niet meer de straat op en raken ze in een sociaal isolement.

Om dit te voorkomen organiseert Asosiashon Afasia Kòrsou regelmatig uitstapjes voor de patiënten en informatiebijeenkomsten voor hun directe familie en vrienden. Zo is er jaarlijks een familiedag en heeft de groep onlangs de Struisvogelfarm bezocht.

De afasievereniging is volgens Thomson inherent aan haar werk. Ze zegt dat het belangrijk is om de mensen na hun revalidatie te monitoren, in contact te brengen met andere patiënten en de betrokkenheid van hun familie vergroten. Zo zijn er verschillende familiesessies georganiseerd, waarbij werd gekeken naar wat het familielid met afasie nog wel kan doen en wat niet meer. "Als het hoofd van de huishouding een hersenbloeding krijgt, dan is hij niet meer tekeningsbevoegd. Zijn leven en dat van zijn partner en kinderen verandert drastisch en ze moeten een nieuwe manier vinden om tot een werkbare situatie te komen. Daar willen wij graag mee helpen."

De vereniging krijgt geen overheidssubsidie en is financieel afhankelijk van donaties, sponsors en fundraising. Thomson zegt dat de grootste uitdaging is om de ongeveer vijftig leden bij elkaar te krijgen bij sociale gelegenheden. Er is geen geld om de leden met een busje op te halen en de patiënten zijn zelf niet in staat om met eigen vervoer of openbaar vervoer de weg naar het centrum te vinden. De afasievereniging probeert daarom nauw contact te onderhouden met de familie en benadert hen wanneer er weer een bijeenkomst georganiseerd gaat worden. "Uiteindelijk moeten zij ook hun steentje bijdragen."

Atardi sosial

In het kader van haar twintigjarige bestaan organiseert de Asosiashon Afasia Kòrsou op zondag 18 september van 14.00 tot 17.00 uur een 'atardi social' voor haar leden en belangstellenden in het nieuwe revalidatiecentrum in Sta. Maria.

Voor meer informatie: www.afasiakorsou.org.

Afasie is een taalstoornis door hersenletsel na een trauma, bloeding of infarct.

Ongepubliceerd werk Boeli van Leeuwen

In de nalatenschap van de in 2007 overleden schrijver Boeli van Leeuwen troffen Aart G. Broek en Klaas de Groot ook ongepubliceerd 'werk in uitvoering' aan. Een door Broek geredigeerde versie van het typoscript 'Inventaris' is nu gepubliceerd op een literaire website en zo voor iedereen te lezen.

Tekst: **Aart G. Broek**

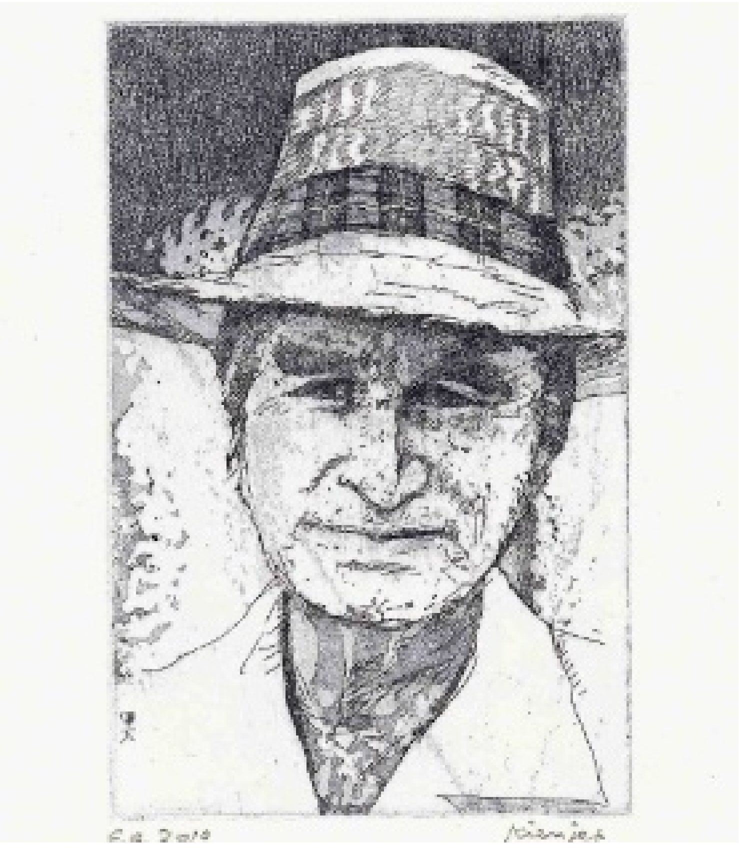
De kast met manu- en typoscripten zoals deze in de woning van de schrijver stond.

"Met een enkele lezer ben ik niet tevreden", liet Boeli van Leeuwen mij eens weten in een gesprek en hij vervolgde: "Hoe meer mensen mij lezen hoe liever het mij is." Ook na zijn overlijden wordt er gewerkt aan die ambitie.

Op woensdag 28 november 2007 overleed Willem Cornelis Jacobus 'Boeli' van Leeuwen, 85 jaar oud. In maart 2012 overleed ook zijn vrouw, Dorothy Debrot, 83 jaar oud. Van hun dochters Elisabeth en Ana kreeg ik enkele maanden later het verzoek om mij over de literaire nalatenschap van hun vader te ontfermen. Meer in het bijzonder ging het om de archivalia die in de mahoniehouten 'kast van Boeli' lagen opgeborgen.
Dit verzoek kon ik oppakken en ik werd daarbij geholpen door de neerlandicus Klaas de Groot. We ordenden de inhoud. Geselecteerde stukken konden we meenemen voor nadere bestudering en, zo was het verzoek, onderbrengen in een gepast openbaar archief voor duurzaam beheer. Dat werd het Letterkundig Museum in Den Haag. Juist ook omdat Van Leeuwen niet tevreden was met 'een enkele lezer'.

Waardering

In de tweede helft van de twintigste eeuw wortelde het Nederlands in de eilandelijke samenleving van Aruba, Bonaire en Curaçao. Er ontstond een gewaardeerde literaire productie. Hieraan zijn vooral de namen verbonden van Boeli van Leeuwen, Tip Marugg, Frank Martinus Arion, Cola Debrot en Jules de Palm. Voor Van Leeuwen was de waardering vanuit Nederland voor zijn werk van cruciaal belang. Niet alleen huisde in Nederland zijn uitgever, eerst Van Kampen (Amsterdam), vervolgens Flamboyant (Rotterdam), daarna en tot nu toe – inmiddels meer dan 35 jaar – In de Knipscheer (Haarlem). In Nederland werkten de critici die zijn romans, essays en columns lovend bespraken. In Nederland woonde het grote aantal lezers waarnaar hij op zoek was.
De gunstige ontvangst aan die zijde van het Koninkrijk was voor hem een levensbron. Die voedde hem en inspireerde hem tot nieuw werk. Van Leeuwen was dan ook bijzonder geroerd door de toekenning van een 'eregeld' van de zijde van het Nederlands Letterenfonds kort voor zijn overlijden: een overrompelend gebaar van waardering. Hoe eigenzinnig hij zich ook opstelde bínnen de Nederlandstalige letteren, Van Leeuwen wilde er vooral deel van uitmaken.



Ets van Boeli van Leeuwen van Bert Kienjet uit 2010.

Verbondenheid

In lijn hiermee werd de nalatenschap ondergebracht in het Letterkundig Museum: het mausoleum bij uitstek voor Nederlandstalige literaire nalatenschappen. Natuurlijk is hiermee niet aangegeven dat de kracht van Van Leeuwen en van zijn werk exclusief afhankelijk was van het 'moederland'. Zeker niet, hij was een yu di tera: een Curaçaoënaar in hart en ziel. Van Leeuwen heeft dikwijls en op uiteenlopende wijzen zijn verbondenheid met het eiland onderschreven en beschreven. Ook in zijn nalatenschap komt die verbondenheid weer prachtig in beeld.
"Papiaments is mijn moedertaal", benadrukte Boeli me in het eerder aangehaalde gesprek. "Wij spraken thuis altijd Papiaments, ook toen ik van 1936 tot in 1946 met mijn moeder in Nederland woonde. In het Papiaments schríjven is echter een heel andere zaak!" Voor het schrijven verkoos Van Leeuwen het Nederlands. We brachten zijn Nederlandstalige nalatenschap naar de bron waaruit Boeli gulzig dronk.

Reuring

Het onderbrengen van de nalatenschap in een Nederlands instituut zorgde voor enige reuring in de eilandelijke media. In ingezonden brieven maakten bezorgde burgers kenbaar het niet op prijs te stellen dat gedrukte, handgeschreven en getypte archivalia uit Van Leeuwens nalatenschap naar Den Haag verhuisden. De wens van Van Leeuwen zélf – en zijn erfgenamen – werd door deze burgers aanvankelijk opzij geschoven. Na een uitgebreid artikel in de Amigoe (29 november 2013) keerde de rust weer terug en groeide de acceptatie.
We pakten de bestudering van de nalatenschap op en stap voor stap kon er het een en ander naar buiten worden gebracht en op verschillende wijzen. De vroegste dichtbundel van Van Leeuwen, 'Tempels in woestijnen', kon na ruim zes decennia weer worden opengeslagen. De nieuwe uitgave werd in 2014 verzorgd door Van Leeuwens uitgever Franc Knipscheer en kreeg – vanzelfsprekend – een foto van Carlos Tramm op het omslag. In enkele bijdragen aan literaire tijdschriften – de Parelduiker (2013) en de Gids (2014) – werd een indruk gegeven van wat er zich in de literaire nalatenschap bevindt. Volgend jaar zal daar nog het tijdschrift Nieuw Letterkundig Magazijn bijkomen.
Naast een boekuitgave en artikelen voegt zich daar nu nog een medium bij. De website van het letterkundig tijdschrift Liter plaatst een van de langere typoscripten van Van Leeuwen. Het is te lang voor een tijdschrift en te kort voor een boekuitgave, en dan biedt een website uitkomst. Dat niet alleen, het maakt het voor iedereen mogelijk om op eenvoudige wijze een kijkje te nemen in de nalatenschap van Van Leeuwen. Het typoscript draagt de titel 'Inventaris' en werd gedigitaliseerd, geredigeerd en op enkele puntjes kort toegelicht. Het is een boeiende inkijk in het ambachtelijke werk van een groots schrijver.

Ambachtsman

De vrijgegeven handschriften en typoscripten tonen Van Leeuwen als een ambachtsman. In opeenvolgende versies zien we hem schaven: herziening volgt op herziening. Wijzigingen in handschrift worden weer uitgetypt. Het getypte krijgt weer kanttekeningen. De schrijver lijkt op een vakkundige schrijnwerker, op de bekwame vakman die Van Leeuwen wilde zijn.
Geregeld ging Van Leeuwen in op dit vakmanschap. Bijvoorbeeld in een Amigoe-artikel van 29 mei 1960: 'Over de taak, de plicht en de liefde van de schrijver'. De titel is programmatisch en de toon is die van een belijdenis. Van Leeuwen begint zijn artikel met kritiek op de houding van een bepaald soort collega's. "Het is een bijzondere vorm van hoogmoed, van vele van de tegenwoordige schrijvers, te menen dat een aantal woorden op papier iets te betekenen heeft, omdat ze van een bijzonder mens (de schrijver) afkomstig zijn", schrijft hij en vervolgt met:
"Hoe vaak heb ik mij niet geërgerd aan die gedichtenbundeltjes, waarin tien of twaalf absurde brouwsels op duur papier zijn neergesmeten en die dan langs de mandarijnen van de geest circuleren als kometen in een vastgestelde baan. Wee degene die durft te beweren, dat de keizer geen kleren draagt, wee degene die tegen de schrijver durft te zeggen: Loop naar de pomp met je gekrabbel; waar zie je me voor aan, een idioot of een papegaai?"

op literaire website

Respect

De taak van de schrijver is om te vertellen. De schrijver moet beoordeeld worden op zijn vermogen om te kunnen verhalen. Van Leeuwen: "Het gaat hier om het resultaat van het werk van zijn geest en handen: het product moet onafhankelijk van hem leven en blijven leven, nu en over honderd jaar." Als voorbeeld van een schrijver die zijn plicht nakomt, noemde Van Leeuwen de dichter Elis Juliana: "Een dichter als Juliana bijvoorbeeld schrijft goede gedichten: hij praat alleen over dingen die hij goed kent en hij doet dat met een feilloos gevoel voor ritme en klank. Als u 'He patu' hebt gehoord dan weet u helemaal niet hoe Elis er van binnen uitziet, maar u weet beslist en zeker hoe zijn eend er van buiten uitziet. En daar gaat het om, om die waggelende eend!" Dat is schrijven in een authentieke taal.

De plicht van de schrijver lijkt vooral in het respect te zitten, dat de auteur voor de lezer moet hebben. Dit impliceert echter ook respect van de lezer voor het werk van de schrijver. De lezer dient zich open te stellen voor de ideeën in het werk. De schrijver confronteert de lezer met dat 'wat ons allen in diepste wezen beroert en aangaat' en geeft het voor die lezers betekenis. En hij benadrukt: "Of wij nu in het Papiaments schrijven of in het Nederlands, of onze visie beperkt is of ruim, of wij vóór of tegen iets zijn, of u het met ons eens bent of niet, u zult met ons geconfronteerd worden, want wij willen met onze verhalen inhoud proberen te geven aan uw bewustzijn. Wij zijn de enigen die voor u iets willen scheppen uit het niets, die niet naar links zien of naar rechts, maar diep in ons binnenste graven om u datgene te bieden wat ons allen in diepste wezen beroert en aangaat."

Heruitgave

De taak als schrijver had Van Leeuwen in 1947 op zich genomen. Hij was toen 25 jaar en in dat jaar nadrukkelijk aanwezig met drie krantenstukken onder de hoofdtitel 'Eenheid van tegendelen' in het eilandelijke dagblad Beurs- en Nieuwsberichten. In hetzelfde jaar verschenen zijn eerste twee publicaties in boekvorm, beide in eigen beheer uitgegeven: de dichtbundel 'Tempels in woestijnen' en het verhaal 'De Mensenzoon'.

In de nalatenschap werd van elk een exemplaar bewaard. De dichtbundel is zonder meer een heruitgave waard, al was het maar vanwege enkele ontroerend mooie gedichten. In zijn gedichten kon hij soms dicht bij zijn persoonlijke geschiedenis blijven. Vanaf het begin van zijn schrijverschap, zo blijkt eveneens, had Boeli van Leeuwen oog voor de stervelingen op zijn eiland en voor de vergankelijkheid. We treffen dit ook aan in werk in uitvoering als 'Inventaris'.

Inventaris

Het typoscript 'Inventaris' telt 29 vellen, waarop her en der met pen aantekeningen zijn gemaakt. De tekst had aanvankelijk de titel 'Remembrances of things past', zo weten we uit een handgeschreven eerdere versie. Gegeven enkele verwijzingen, is het schrijven ervan te dateren in 1970 of iets later.

Hoewel de tekst aanwijsbare overeenkomsten met de biografische werkelijkheid van Van Leeuwen tekent, moet de tekst toch vooral gelezen worden als een inspanning om ervaringen in een 'verhaal' om te zetten. Van Leeuwen lijkt de bedoeling te hebben gehad om uiteindelijk tot een nieuwe roman te komen. Dit bracht meer of minder doelbewust de nodige fictionalisering met zich mee.

Voor de geredigeerde versie van 'Inventaris' die nu op de website van het letterkundige tijdschrift Liter staat, doorklikken naar: www.leesliter.nl.

Elisabeth en Ana van Leeuwen ben ik bijzonder erkentelijk voor hun motiverende betrokkenheid bij het onderzoek naar de nalatenschap van hun vader. Mijn dank gaat tevens uit naar het Avila Hotel en de S.A.L. 'Mongui' Maduro bibliotheek en, in Nederland, het Letterkundig Museum en het Nederlandse Letterenfonds voor steun. Dank ook aan Klaas de Groot voor zijn professionele opstelling. Dit artikel is mede gebaseerd op de genoemde bijdrage aan De Parelduiker (2013), die ik samen met hem schreef. Het digitaal beschikbaar maken van manu- en typoscripten uit de nalatenschap van W.C.J. 'Boeli' van Leeuwen is mogelijk geworden mede met financiële steun van het Prins Bernhard Cultuurfonds Caribisch Gebied.

Ars Poëtica.

The City

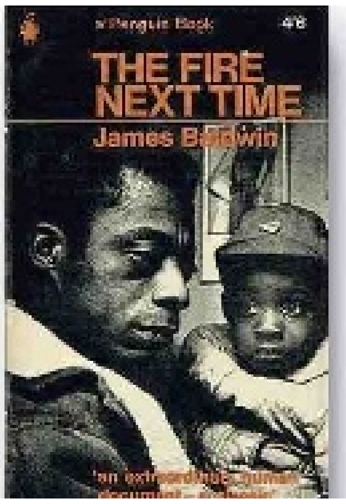
You said: "I'll go to another country, go to another shore,
find another city better than this one.
Whatever I try to do is fated to turn out wrong
and my heart lies buried as though it were something dead.
How long can I let my mind moulder in this place?
Wherever I turn, wherever I happen to look,
I see the black ruins of my life, here,
where I've spent so many years, wasted them, destroyed them totally."

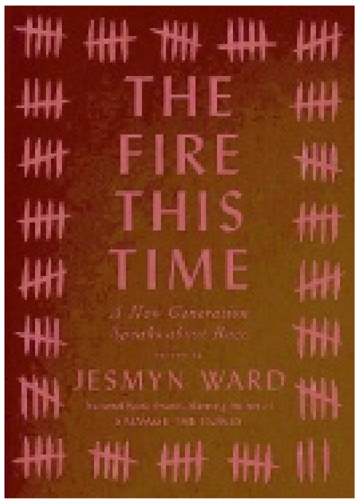
You won't find a new country, won't find another shore.
This city will always pursue you. You will walk
the same streets, grow old in the same neighborhoods,
will turn gray in these same houses.
You will always end up in this city. Don't hope for things elsewhere:
there is no ship for you, there is no road.
As you've wasted your life here, in this small corner,
you've destroyed it everywhere else in the world.

C.P. Cavafy

Vertaald uit het Grieks door Edmund Keeley en Philip Sherrard (www.cavafy.com)

Letra





Essaybundel over ras

De wereld is nog altijd in beweging. Tenminste op het fysieke en zichtbare gebied. Kijken we naar het mentale gebied, dan valt vooral stilstand op. In 1963 verscheen 'The Fire Next Time' van James Baldwin. Over het zogenaamde 'negerprobleem', oftewel de macht van het racisme.

Nu, zoveel jaren later, nam Jesmyn Ward (die grote bekendheid kreeg met haar roman 'Salvage the Bones', 2011) het initiatief om met enkele mede-auteurs te onderzoeken of er sindsdien veel veranderd is. Alhoewel er een 'zwarte president' in de VS aan het roer staat, lijkt het racisme op straat nog altijd hardnekkig te floreren. Na de tragische dood van Trayvon Martin (februari 2012) zocht ze haar toevlucht bij James Baldwin. Wat is er eigenlijk aan de hand in Amerika?

Iedereen wordt via de social media meteen geïnformeerd. Iedereen kan het met eigen ogen zien en erop reageren. Dat gebeurt ook volop, maar even later valt de discussie stil. Ward is zich gaan ergeren aan de opvallende 'ephemerality' van al die duidelijke berichten. Een dag later en iedereen is weer overgegaan tot de orde van de dag. Alsof er niets is gebeurd.

Over die orde gaat dus deze nieuwe essaybundel 'The Fire This Time, A New Generation Speaks About Race', een grote verzameling van gedichten, essays en verhalen. Over de geschiedenis, het nu en de toekomst van de Afro-Amerikaanse bevolking in Amerika. Er is een essay van Carol Anderson, die schrijft over de 'white rage', soms op fluistertoon woedend, wanneer zwart Amerika weer eens vooruitgang heeft geboekt. Een benoeming in een leidinggevende functie, de koop van een fraaie woning, de publicatie van een bestseller of een zwarte president. Onderhuis wordt er geroddeld en geboycot, dat het een kwade lust is. Je ziet de witte rancune groeien. Maar er is ook een zwarte rancune. Men heeft elkaar dus in de houdgreep. En dat belooft weinig goeds.

Kevin Young begint zijn essay met een knipoog naar de Senegalese president Senghor: "This morning I woke from a deep negro sleep..." De boodschap is duidelijk: is het zo langzamerhand niet tijd om de dag te beginnen? Oftewel met open ogen het leven aan en op te vatten?

Conclusie van Jesmyn Ward: "The nation that black people helped build, largely for free, is still conflicted at best about our presence. And being African-American can can be a profound joy or a death sentence, depending on circumstance."

De bundel besluit met een essay van de Haïtiaanse schrijfster Edwiges Danticat, 'Message to My Daughters'. Danticat kan zeer beelden en zeer helder schrijven: "Or you speak, Or you write. Or you fight so that one day everyone will be able to walk the earth as though they, to use Baldwin's words, have a right to be here."

Subsidie voor behoud Fort Amsterdam op St. Maarten

Op St. Maarten baart het historisch erfgoed al jaren zorgen. Orkanen, oprukkende bebouwing, meedogenloze commercie, afwezigheid van nationale trots en gebrek aan fondsen eisen hun tol. Topstuk in de maar matig gevulde grabbelton van oudheden is Fort Amsterdam uit 1631, het eerste Nederlandse fort in het Caribisch gebied. De Dienst Cultuur van St. Maarten luidde de noodklok over het fort, waarop het Nederlandse ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap recent met geld over de brug kwam voor noodreparaties. Het hoofd Cultuur van St. Maarten heeft nog een ander lijntje lopen. Neville York: "We verenigen alle kustforten van de noordelijke Cariben in een internationale Unesco-aanvraag voor een status als werelderfgoed."

Tekst en foto's: **Marius Bremmer**

In het St. Maarten Museum liggen de knopen van de Spaanse soldaat Sebastiano, wiens skelet tijdens opgravingen bij het fort werden aangetroffen.

De beklimming van het fort is beslist de moeite waard.

Het Caribisch gebied is eeuwenlang het strijdtoneel geweest van Europese mogendheden. Engeland, Frankrijk, Spanje, Portugal en zelfs Denemarken en Zweden streken er neer om met handel geld te verdienen, geloof te verspreiden of grondgebied te verwerven. Onderling bestreed men elkaar te vuur en te zwaard en eilanden wisselden menigmaal van bezetter. Dat gold vooral voor de strategisch gelegen bovenwindse eilanden.

Een keur aan forten, of wat daar nog van over is, zijn daar de stille getuigen van. St. Maarten lag zeer strategisch op de handelsroute van enerzijds de Cariben en Noord- en Zuid Amerika en anderzijds Europa. Het eiland bezat daarom al eerder een eigen fort dan bijvoorbeeld Curaçao of Suriname. St. Maarten veranderde regelmatig van eigenaar en werd zelfs uiteindelijk gesplitst in een Nederlandse en een Franse kant. Ook de Franse kant heeft haar eigen imposante fort: Fort Saint Louis.

Neville York is hoofd van de Dienst Cultuur van het land St. Maarten. Hij maakt zich – gesteund door belangengroepen als de St. Maarten National Heritage Foundation – sterk voor het behoud van nationaal erfgoed. Dat doet hij sinds kort over de landsgrenzen heen. "We zijn bezig met een internationale seriële aanvraag om de kustforten van een hele reeks bovenwindse eilanden op de Werelderfgoedlijst van Unesco te krijgen. De landen die intussen al meedoen zijn Dominica, St. Lucia, St. Vincent & the Grenadines, St. Kitts en wij hier op St. Maarten dus."

De verlegen ogende York lijkt weggestopt op de bovenverdieping van een sterk verouderd overheidskantoor in hartje Philipsburg. Bouwmeesters van forten bakten er meer van dan de aannemer die dit troosteloze gebouw voltooide. Het bureau van York ligt vol met boeken, mappen en losse papieren, hier wordt gewerkt! "Willemstad staat op de Werelderfgoedlijst, alsook de oude binnenstad van Paramaribo, en zo zijn er meer voorbeelden in de regio te noemen. Maar we zijn nu bezig met de eerste aanvraag die de landsgrenzen overschrijdt."

York schetst het gemeenschappelijke onderliggende karakter in de aanvraag: "De forten hadden hetzelfde doel. Ze bevinden zich allemaal aan de kust, dienden alle voor de verdediging van het achterliggende land en dekten de lucratieve handel in producten als suiker op St. Kitts of zout op St. Maarten. Forten zorgden ervoor dat de vloot van de Europese bezetter veilig voor anker kon gaan."

Koninkrijk

Voor York gaat dit proces niet over rozen, de staatkundige verdeling van de regio door het koloniale verleden – waar de forten een overblijfsel van zijn – maakt het bereiken van een gezamenlijk doel er niet eenvoudiger op. "Het land Dominica heeft als eerste de aanvraag op de voorlopige lijst van Unesco geplaatst, daarna volgde Grenada al snel. Maar St. Maarten kan als zelfstandig land binnen het Koninkrijk alleen niets doen: wij worden door Unesco niet als onafhankelijk beschouwd. Men ziet het als een aangelegenheid van Nederland en het Koninkrijk, maar niet van St. Maarten zelf."

De positie van St. Eustatius binnen het Koninkrijk maakt het geheel nog ingewikkelder. "We willen het fraaie Fort Oranje op Statia er ook bij betrekken, maar helaas is de relatie van Den Haag met Statia weer een andere dan die met St. Maarten: Nederland bestuurt St. Eustatius vanuit de Rijksdienst Caribisch Nederland op Bonaire." De Nederlandse overheid wil pas meewerken als er een uitgebreid dossier ligt. York verbouwereerd: "Ik zit hier in mijn eentje, daar hebben we hier de mankracht niet voor." Wat hem betreft moet er gewoon hupsakee gestart worden met de voorlopige aanvraag. "Daarna werken we wel verder aan het hele dossier."

Erosie

Intussen verkeert Fort Amsterdam in nogal troosteloze staat. De fortmuur staat nog overeind en op het terrein bevinden zich ook nog de resten van een oud hospitaaltje en een oud zendstation dat in de vorige eeuw nog diende voor internationale verbindingen. Onkruid en bosjes bieden enerzijds wat bescherming tegen winderosie, maar ondermijnen anderzijds het metselwerk. De strategische landtong met het fort is alleen te voet bereikbaar. De toegang naar het pad omhoog loopt dwars door een vakantiehotel, het fraaie Divi Little Bay Beach Resort. Een bezoekje is beslist de moeite waard en biedt meer dan alleen een blik op oude stukken muur en roestige kanonnen: het uitzicht over Great Bay met in de verte Philipsburg en de cruiseterminal is adembenemend. Gelukkig staan overal nog leesbare borden die toelichting geven op onderdelen van het fort. Ook vogelaars kunnen hier hun hart ophalen, want aan de voet van het fort huist een heuse kolonie pelikanen.

Neville York: "We willen graag de grootste scheuren in het bouwwerk conserveren door stabiliserende maatregelen. We doen dat het liefst voor de eerste hurricanes komen, want hevige regenval zorgt voor verdere erosie." Het Amerikaanse Divi Little Bay Beach Resort is eigenaar van het monument en wil wel een steentje bijdragen. Ook het St. Maarten Archeological Center is bij het werk betrokken, intussen is ook het Nederlandse ministerie van OCW over de brug gekomen met geld."

Peter Stuyvesant

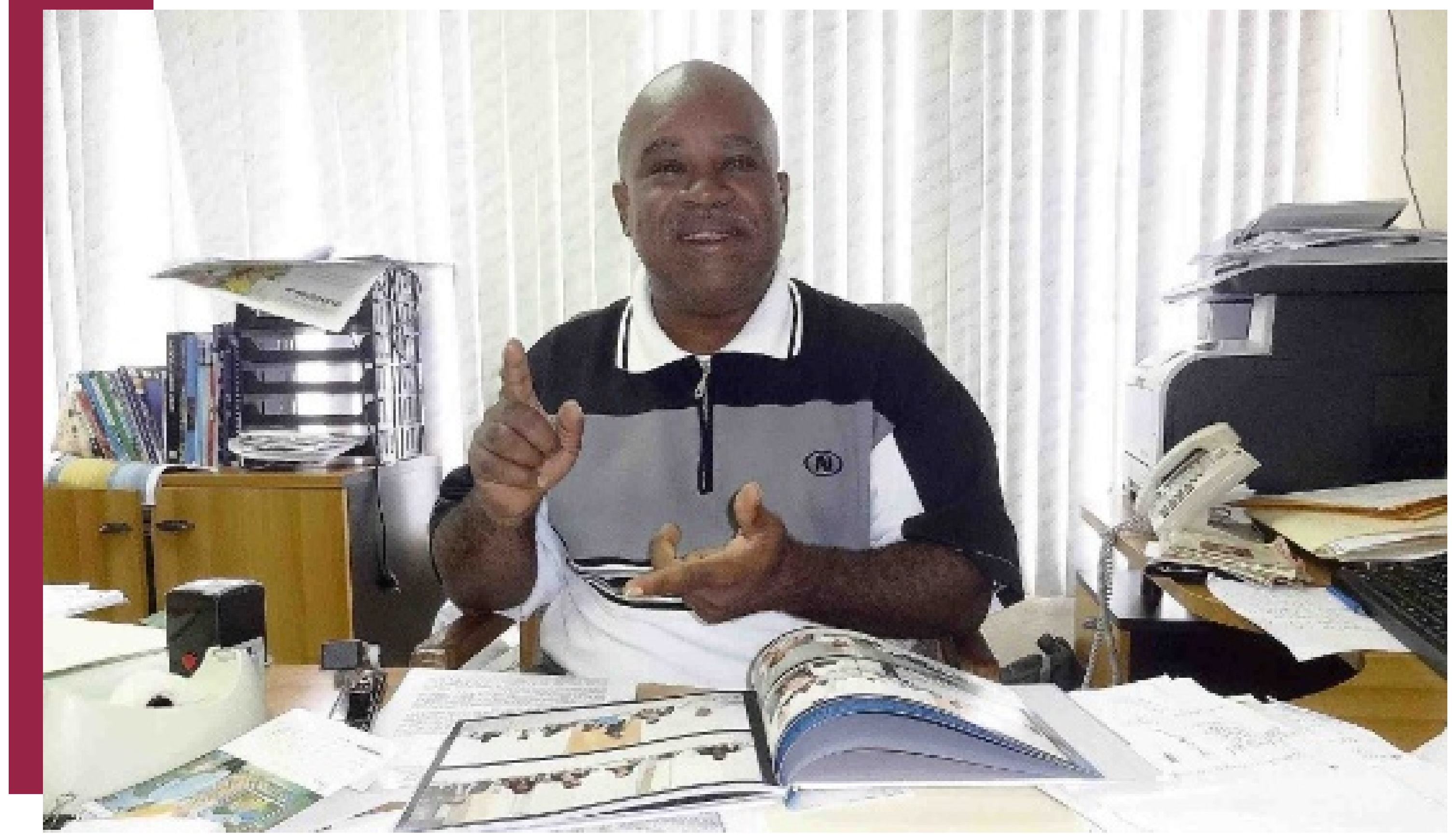
York is lid van het wetenschappelijk comité van Icofort (International Scientific Committee on Fortifications and Military Heritage). Uit dien hoofde hield hij presentaties van Italië tot Uruguay en elk jaar bezoekt hij met deze organisatie een ander fort.

Hoewel de Sintmaartenaar het Nederlands wel machtig is, spreekt hij liever Engels. Dat komt hem ook wel goed uit als hij zijn nieuwe insteek rond de benadering van het behoud van forten in de Caribische regio wil samenvatten. "De forten zijn restanten van plaatsen waar Europeanen de lokale bevolking ontmoetten en er mee vermengde. Je kunt de betekenis van de forten samenvatten in de begrippen encounter, resistance, colonisation, creolisation en memory."

York hoopt vurig dat de regionale plannen voor het behoud van de forten voortgang vinden. Ook de Amerikaanse Maagdeneilanden hebben intussen aangegeven mee te willen doen. "In 2017 vieren St. Thomas, Saint John en Saint Croix dat ze 100 jaar onder Amerikaanse vlag zijn, los van Denemarken. Bovendien vieren we in 2019 op St. Maarten dat het 375 jaar geleden is dat Peter Stuyvesant ten koste van zijn been probeerde ons eiland op de Spanjaarden te heroveren."

Simarc, het St. Maarten Archeological Center is door OCW in Nederland belast met de noodzakelijke herstelwerkzaamheden aan het fort. Eerder organiseerde deze organisatie al een boomuitruil: bij de ingang van het fort werd een Nederlandse jeneverboom geplant, op hetzelfde moment werd in Nederland een guavaberry uit St. Maarten geplant.

Mocht het St. Maarten toch niet lukken om Fort Amsterdam op de Unesco Werelderfgoed lijst te krijgen, dan wil Neville York het wel over een hele andere boeg gooien: "Ik zou de bestemming van het fort wel willen veranderen van 'war' naar 'love'. We kunnen er een park aanleggen als mooie bestemming voor een avondwandelingetje. Verliefde stelletjes kunnen er dan van het uitzicht genieten."



Neville York: "Ik zou de bestemming van het fort wel willen veranderen van 'war' naar 'love'. Verliefde stelletjes kunnen er dan van het uitzicht genieten."

Historie van Fort Amsterdam

In de zeventiende eeuw bezit Nederland zowel de kolonie Nieuw-Amsterdam (New York) als de kolonie Nieuw-Holland (Recife, Brazilië). Men wil daarom een strategisch verversingsstation, waar zeilschepen eten en drinken kunnen inslaan. De keus valt op St. Maarten. In 1631 bouwen dertig mannen met planken en aarde een fort met vier kanonnen. Ooit woonden er op deze plek indianen, bij latere opgravingen werden indiaans aardewerk en sierschelpen gevonden. Voordeel van St. Maarten was ook de makkelijke winning van zout.

Twee jaar later al planten de Spanjaarden hun vlag op het fort. Ze verstevigen het met grote stenen. Op Palmzondag in 1644 tracht de legendarische Peter Stuyvesant het fort tevergeefs te heroveren. Vanaf 1648 bezetten de Fransen het noordelijke deel van St. Maarten, de Nederlanders krijgen het zuiden. Later wordt het fort verder uitgebreid en ten tijde van commandeur Philips, naar wie de huidige hoofdstad is vernoemd, houdt het eilandsbestuur er vergaderingen. Rond 1800 wordt St. Maarten enige tijd Brits. In de negentiende eeuw wordt het fort voor het laatst gebruikt. In 1955 wordt het schiereiland met fort en al verkocht aan een hotelexploitatiemaatschappij. In 1986-1987 worden conserverende maatregelen genomen om het verdere verval te stoppen. Bij bodemonderzoek treft men dan het skelet van de Spaans soldaat Sebastiano. Ook de vele andere bodemvondsten zijn te zien in het St. Maarten Museum in Front Street.

Bij de fortmuur liggen oude kanonslopen op de grond, naast delen van hun roestige onderstellen.

VERHALEN UIT DE COACHINGSPRAKTIJK

Niki Smiet is coach/organisatieadviseur bij 3C Constructive Coaching & Consulting
info@3ccoachconsult.com
www.3ccoachconsult.com
Tel. 540 26 15

Dat vakantiegevoel...

Rond deze tijd zijn de scholen weer begonnen, en de meesten van ons – enkele geluksvogels daargelaten – keren weer terug van vakantie.

Dat kan een vakantie in eigen land zijn, maar ook een buitenlandvakantie.
We hebben het werk en de dagelijkse beslommeringen even losgelaten, de zorgen even opzij gezet.
We bezochten lekker vaak het strand, deden culturele activiteiten, verzetten de zinnen bij de bioscoop en eindigden de dag vaker dan ons lief was in een fastfoodrestaurant. De kinderen willen tenslotte ook wat...
Buitenlandvakanties zijn uitermate geschikt om alles even los te kunnen laten, al leveren ze vaak – eerlijk is eerlijk – ook de nodige stress op. Maar ook op ons mooie eilandje zijn er talloze geschikte plekken voor bezinning, rust en ontspanning.
Maar waarom is dat nou eigenlijk zo belangrijk, dat bezinnen en ontspannen? En dat uitrusten en, uiteindelijk, loslaten? Zelfs workaholics geven het toe in de coachingspraktijk: er is meer dan werken alleen. Want hoe leuk is werken nog als je geen tijd hebt om van je vrije tijd te genieten, om je zuurverdiende geld uit te geven en tijd door te brengen met je dierbaren?
Hoe goed ben je nog in staat om je werk te doen, als je continu 'totally stressed-out' bent vanwege deadlines, targets, meetings, beoordelingen en het boeken van allerlei resultaten? Precies: niet. Op den duur geeft je lichaam het op en je geest volgt, of omgekeerd.
Ook op Curaçao, waar de kwaliteit van leven zo gekoesterd wordt, neemt het stressgehalte van werknemers langzaam maar zeker toe.

Dus vakanties zijn nodig om hierover na te denken, om de broodnodige afstand te nemen van alle dagelijkse beslommeringen en van – al dan niet triviale – zaken die de meeste werkende mensen fulltime bezighouden.
Vakanties zijn ervoor om weer lekker in ons vel te komen te zitten, zonder (te) snel geïrriteerd te zijn, of moe of overbelast. Zonder je druk te maken om zaken als rekeningen, proefwerkweken, verbouwingen en targets. Om weer onbezorgd van zaken als kinderen, familie en vrienden, vrijetijdsactiviteiten en hobby's te kunnen genieten.

Daarom dus. Vakantie, we snakken ernaar, en leven er, bewust en onbewust, zo enorm naartoe. Vaak genieten we er enorm van, op eigen terras of elders. Facebook staat na afloop vol met zonnige vakantiefoto's en -verhalen. Souvenirs zijn uitgestald, de koffers weer uitgepakt. En wij zijn weer tevreden en lekker uitgerust, en genieten nog wat na.
Maar hoe kan het dan toch zijn dat we dat speciale 'vakantiegevoel' na afloop nooit lang kunnen vasthouden?

Dat heeft waarschijnlijk te maken met de natuurlijke neiging van de mens, om toch vooral niet onder te doen voor de rest. Mensen blijven toch kuddedieren. We gaan dus na zo'n heerlijke periode van rust en bezinning weer akelig snel over tot 'de orde van de dag', en werken keihard tot we de achterstanden van na de vakantie weer hebben ingehaald.
Na een paar dagen zijn we weer net zo gestrest, onrustig en 'preokupa' als daarvoor. Werknemers stimuleren elkaar om ervoor te gaan en om bij te blijven; werkgevers stimuleren de medewerkers om toch vooral flink te presteren.
En coaches? Die zitten na vakantieperiodes regelmatig met gefrustreerde werknemers die in zichzelf en hun baan teleurgesteld zijn. Omdat ze er 'niet snel genoeg in kunnen komen', vanwege al het werk dat op ze ligt te wachten, of omdat ze al zo snel weer in de 'daily grind' zitten.
Gevolg: weg vakantiegevoel. Weg rust en weg ontspannen versie van jezelf. Die versie die je meestal nou juist zo leuk vindt!
Het is dus zaak om het typische 'na de vakantie' gevoel zo lang mogelijk vast te houden op zo'n manier, dat je de beste versie van jezelf overhoudt. Ontspannen maar scherp. Uitgerust maar actief. Mentaal fit en lichamelijk moe maar voldaan. Gemotiveerd maar niet werkverslaafd.

Soms wil het weleens helpen om iets eerder op te staan en wat ademhalingsoefeningen te doen. Of achter je bureau tijd te nemen voor wat korte ontspanningsoefeningen. Of om niet in een overvolle kantine of achter je computerscherm te pauzeren, maar buiten. Of om ondanks je vermoeidheid toch te gaan sporten, tekenen of dominospelen na je werk. Of dollen met je hond, spelen met je kind, of – al is het maar een stukje – in dat mooie boek te lezen.
Durf tijdens je werk eens even 'los' te laten. Uit de kudde te stappen en te dagdromen, te fantaseren en te brainstormen. Door stil te staan bij waarom je ook alweer bent gaan doen wat je doet; bij wat daar ooit zo leuk, uitdagend of boeiend aan was, en hoe je het voor jezelf weer leuk kunt maken. Je hoofd heel even weer vrijmaken dus, zodat je weer opgeladen bent, gemotiveerd en creatief. Of misschien wel innovatief! Maar tenminste productief...

Wees de beste en leukste versie van jezelf door te veel stress te vermijden, door de juiste prioriteiten te stellen, en door – zo veel als mogelijk is – te gaan doen wat je boeiend, leuk en belangrijk vindt. Dan houd je jezelf gemotiveerd, en worden de vakanties automatisch een welkome aanvulling in plaats van een broodnodige break voor ontladen en opladen. Vergeet ook niet om geregeld te relativeren en flink te blijven lachen; om jezelf, de hectiek, de treadmill. En het mooie is, dat dat ook heel goed buiten de vakantieperiodes kan...

Veel succes!

Food for thought.

Spruitjes: niet zo geliefd, maar wel heel gezond

Ondanks dat spruitjes niet zo geliefd zijn, verdienen ze het om vaker op uw menu te staan vanwege hun voedingswaarde. Spruitjes behoren tot de kruisbloemenfamilie. Vele andere gezonde groentesoorten horen hier ook bij.

Tekst: **Miriam de Windt**

Bescherming tegen kankerverwekkende gifstoffen, preventie van osteoporose en aderverkalking, optimale darmwerking, cholesterol- en bloeddruk verlagend, dat zijn de goede eigenschappen van spruitjes.
Tot de kruisbloemenfamilie behoren: koolsoorten (witte kool, rode kool, savooie kool, boerenkool, Chinese kool, broccoli, bloemkool en spruitjes) en ook koolrabi, radijs, rammenas, mierikswortel, waterkers, tuinkers, rucola, bokchoy en turnips. Verschillende groentesoorten die hoge voedingswaarde hebben. U kunt eindeloos variëren zonder genoeg ervan te krijgen.
Maar voor vandaag... spruitjes. Spruitjesliefhebbers zijn in de minderheid. Zodra de spruitjeslucht in huis hangt, zijn er alleen maar lange gezichten te zien. Vooral bij kinderen.
De typische spruitjeslucht is overigens goed te verklaren. Alle koolsoorten nemen zwavel uit de bodem op, om goed te groeien. De geur die vrijkomt is die van vluchtige zwavelverbindingen, die vrijkomen bij lang koken. Lang gekookte spruitjes en andere koolsoorten ruiken en smaken niet lekker.
Spruiten bevatten een hoge dosis vitamine A en C . Zoals bekend zijn deze vitamines anti-oxydanten, die u kunnen beschermen tegen schadelijke effecten van vrije radicalen. Bovendien bevatten spruitjes ook nog krachtige organische bestanddelen (glucosinolaten) die de plant beschermen (onderzoek gepubliceerd in Journal of Food Science). Deze glucosinolaten kunnen kankerverwekkende effecten van gifstoffen verminderen. Zowel gifstoffen uit het milieu als uit uw voeding. Ze beschermen uw DNA. Verder onderzoek hierover is gaande.
Het hoge gehalte (15 procent DAH) aan voedingsvezels die spruitjes bevatten, is een andere goede eigenschap. 15 procent voedingsvezels is meer dan sinaasappels, witte kool en wortelen. En bijna evenveel als bruin brood. Voldoende vezels zorgen niet alleen voor een goede darmwerking, maar helpen ook om uw cholesterol te verlagen.
Verder bevatten spruitjes meer dan twee keer de DAH voor vitamine K en ruime hoeveelheden van de mineralen kalium en mangaan. Verschillende onderzoeken geven de indicatie dat voldoende vitamine K, behalve voor bloedcoagulatie, ook aderverkalking kan helpen voorkomen en kan zorgen voor sterke botten. Eén van de functies van mangaan in ons lichaam is ook te zorgen voor sterke botten. En kalium helpt om de bloeddruk te verlagen.
Kortom, veel goede eigenschappen van spruitjes. Maar niet als ze te lang worden gekookt. Het beste zou zijn om ze rauw te eten. Kort koken of wokken, langzaam eten en goed kauwen zijn de voorwaarden om te genieten van lekkere spruitjes en om te profiteren van alle goeds voor uw gezondheid.

Arachideolie

Over het algemeen wordt arachideolie oftewel pindaolie gebruikt voor de noten/pindasmaak die het kan geven aan gerechten. Voornamelijk oosterse gerechten.
U kunt ongeraffineerde en geraffineerde arachideolie krijgen. Ongeraffineerd heeft het een donkergele kleur en is het notenaroma meer uitgesproken. Geraffineerde arachideolie is meer neutraal van smaak en lichter van kleur.
Arachideolie heeft een hoog rookpunt. Dit betekent dat u het kunt gebruiken om te wokken. In de literatuur wordt zelfs vermeld dat u ermee kunt frituren. Olie die u gebruikt om te wokken of frituren, waarbij de olie heel erg verhit moet worden, moet hier wel tegen kunnen. Hiervoor kunt u niet zomaar elke olie gebruiken.
Arachideolie heeft ook een gunstige samenstelling van vetzuren, namelijk 18 procent verzadigde vetzuren, 49 procent enkelvoudig- en 33 procent meervoudig onverzadigde vetzuren. Door deze samenstelling van vetzuren kan arachideolie een bijdrage leveren aan het verlagen van LDL-cholesterol en verhogen van het HDL.
Enige kanttekening is dat u rekening dient te houden met allergische reacties, indien u of een familielid een pinda-allergie heeft.
De percentages spreken voor zich: hoge voedingswaarde, voornamelijk door de spruitjes.
Om het totaal vet te verlagen kunt u na het sauteren van de spruitjes en het bakken van de garnalen, de overtollige olie afgieten. Voor wat betreft de hoeveelheid cholesterol, hier is helaas weinig aan te doen. Garnalen zijn nu eenmaal de zeevruchten die het meeste cholesterol bevatten. Enige oplossing is om een andere vleessoort te kiezen, bijvoorbeeld kipfilet of mager rundvlees.
Zonder de overtollige olie af te gieten, is dit gerecht niet geschikt in een cholesterol- en vetbeperkt dieet, noch in een afslankregime. Spruitjes gecombineerd met garnalen is een aantrekkelijke manier om spruitjes bij u thuis aan te bieden, indien ze niet zo geliefd zijn bij uw familie. Anders dan anders, met een hoge voedingswaarde. Eet smakelijk en gezond!

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
C 520-6932

Voedingswaarde

Voedingsstoffen in ruime hoeveelheid voor 1 portie

voedingsstoffen	hoeveelheid	%DAH	bron uit het recept
calorieën/kJoules	460/ 932	23%	olie
kalk	200 mg	29%	garnalen
ijzer	2,4 mg	16%	spruitjes, garnalen
vit A	213 mcg	27%	spruitjes
vit B1	0,21 mg	21%	spruitjes
vit B2	0,45 mg	35%	spruitjes, garnalen, eiwitten
vit C	190 mg	271%	spruitjes
vezels	5 g	17%	spruitjes
vet	43 g	64%	olie
cholesterol	180 mg	65%	garnalen

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Kook mee met May.

Spruitjes met garnalen

Ingrediënten:
250 gram Brusselse spruitjes
10 verse middelmaat tijgergarnalen, gepeld
2 losgeklopte eiwitten
¼ cup koud water
1 theelepel maïzena
Snufje zout
1/3 cup arachideolie

Voor de spruitjes:
¼ cup kippenbouillon
Zout naar smaak
¼ theelepel suiker
Snufje witte peper

Voor de saus:
½ cup kippenbouillon
Zout naar smaak
Witte peper naar smaak
½ theelepel maïzena
Ingrediënten mengen

Bereidingswijze:
Spruitjes schoonmaken en in tweeën snijden.
2 minuten in kokend water blancheren, afgieten.
Garnalen in stukjes snijden, mengen met de eiwitten, koud water, maïzena en zout.
De spruitjes 2 minuten in de helft van de olie sauteren, de kippenbouillon, zout, suiker en peper toevoegen, laten pruttelen tot al het vocht verdampt is.
Op een schaal arrangeren.
De rest van de olie verhitten en het garnalenmengsel sauteren tot het wit wordt.
Sausmengsel toevoegen, aan de kook brengen.
Laten pruttelen tot de saus dik is geworden.
Over de spruitje scheppen en serveren met witte rijst.
Hoofdgerecht voor 2 personen.

Eet smakelijk,
May

Kunstenaars omarmen elkaars werk

De liefde voor kunst en dan vooral voor het creëren van kunst spat eraf bij de twee kunstenaars die een duo-expositie hebben in Gallery Alma Blou. Bij beiden stroomt het gevoel om te schilderen door de aderen vanaf dat ze kinderen waren. De Nederlandse Anne Keulen en de Russische Slava Fokk tonen hun schilderijen in de galerie van 18-31 augustus.

Tekst: **Judice Ledeboer**
Foto's: **Ken Wong**

Kunstenaars Anne Keulen (links) en Slava Fokk met Lusette Verboom (rechts), eigenaresse van Gallery Alma Blou waar zij exposeren.

De eigenaresse van de galerie, Lusette Verboom, wil graag meer internationale kunstenaars in haar galerie laten exposeren en de internationale aftrap is er niet zomaar één.

In de Verenigde Staten en Nederland is er veel vraag van galeriehouders om schilderijen van Slava Fokk te exposeren. En daarom is het heel bijzonder dat er nu een aantal schilderijen van deze Russische schilder op Curaçao te zien zijn.
De twee kunstenaars ontmoetten elkaar voor het eerst toen Anne Keulen en haar man een schilderij van de Rus hadden gekocht op een artfair in Nederland. Tijdens het vervoer van de galerie naar hun huis beschadigde het schilderij en zat er een kleine scheur in. De galeriehouder bood direct aan om het scheurtje te repareren en aangezien de kunstenaar op dat moment in Nederland was kwam hij zelf langs om de reparatie uit te voeren. "Er was gelijk een klik", aldus Keulen. "We bleven contact houden en toen mijn man en ik een keer in Sotsji waren tijdens een vakantie zochten we hem op. Slava was stomverbaasd om ons te zien." Na dit bezoek bleven de kunstenaars contact houden en stelde Keulen voor om samen op Curaçao te exposeren.
Keulen woonde ooit een aantal jaren op Curaçao en komt er nog steeds een paar keer per jaar. Ze woont een groot deel van het jaar in Nederland, in Breda. Sinds drie jaar noemt ze zichzelf fulltime 'kunstenaar'. "Ik wilde altijd al kunstenares worden", vertelt ze, "maar ik ging eerst de verpleging in. Als verpleegkundige kun je de mensen altijd veel geven, maar ik kon er mijn creativiteit niet kwijt. Ik had echter een passie voor creëren. Dat kwam nog meer naar voren toen ik onderwijzeres werd. Ik kwam daar veel in aanraking met creatieve vakken." Keulen besloot toen om zichzelf verder te ontwikkelen in de kunst en ging naar de kunstacademie in België die ze bezocht terwijl ze als onderwijzeres werkzaam bleef. Op de academie ontdekte ze haar 'stijl' en werd ze ook gemotiveerd om daarmee door te gaan. "Tijdens mijn zoektocht ontdekte ik dat ik etalages leuk vond. Die vitrines. De weerspiegeling. Maar ik wist niet wat ik ermee moest doen. Door een opdracht op de academie ontdekte ik de gelaagdheid die je bij kunst kunt aanbrengen. Dat zie je terug in mijn kunst."
Keulen weet van tevoren nooit wat een schilderij gaat worden. "Ik begin aan een doek alsof ik een verhaaltje schrijf. Ik heb een kleine indruk en dan ga ik door. Soms is het canvas te klein en denk ik: nu moet ik stoppen. Voor mij is een doek geslaagd als iemand die ernaar kijkt gaat glimlachen. Dan is mijn doel bereikt. Ik word zelf heel blij van mijn doeken en ik wil dat anderen dat ook worden. Ik vind dat de mensen het leven veel te serieus nemen. Daarom probeer ik plezier in mijn kunst te brengen. Ik werk veel met kleuren. Dat komt door Curaçao waar ik een paar jaar heb gewoond en nog steeds veel kom. Dat heeft zeker invloed op mijn kunst."
Volgens Keulen zijn haar doeken verhalen. "Mensen hoeven mijn verhaal niet te weten en vormen hun eigen verhaal. Dat is prima." Ze zegt er nog bij dat ze heel streng voor zichzelf is. "Ik ga eindeloos door totdat het echt klaar is."
Het exposeren als een volwaardig kunstenaar moest bij Keulen groeien. "Ik kon in het begin mijn doeken niet loslaten, maar als professioneel kunstenaar moet je dat wel doen. En nu hangen mijn doeken hier op Curaçao."

Veel interesse Nederland en VS in Rus Slava Fokk

Slava Fokk is geboren en getogen in Rusland, in Krasnodar, een stad in het zuiden van Europees Rusland. De stad ligt ongeveer op 1250 km afstand van Moskou. Sinds drie jaar woont hij permanent in de Verenigde Staten, eerst in Los Angeles, nu in Arizona en in november verhuist hij naar Miami. "Ik kan niet lang op een zelfde plek wonen. Ik houd ervan om veel indrukken te krijgen.

Dat is goed voor mijn kunst, voor mijn creaties en ideeën. Ik houd ervan om nieuwe mensen te ontmoeten. Door iedere keer te verhuizen raak ik geïnspireerd. Als ik net verhuisd ben zorg ik er wel voor dat er weer harmonie om me heen is om vanuit dat punt weer verder te gaan."

Kunstzinnige familie

Slava Fokk groeide op in een gezin van kunstenaars. Zijn grootouders en ouders waren allen kunstschilders. Het schilderen is hem met de paplepel ingegoten. Als klein jongetje ging hij met zijn oma mee. Zij schilderde stillevens die hij inkleurde met watercolor verf. Hij heeft er ooit over gedacht om beeldhouwer te worden, maar koos toch voor de schilderkunst. "Misschien komen die beelden later nog eens", fluistert hij. Toen hij nog op de middelbare school zat ging hij naar de kunstacademie, waar hij in 1997 afstudeerde. Het schilderij voor zijn afstuderen was het beste werk van de laatste twintig jaar van deze opleiding. Dit was een sprong naar het succes. Hij wilde echter eerst nadenken over wat hij wilde met zijn ideeën. Dat deed hij een jaar lang. Hij begon met landschappen te schilderen, kreeg hoe langer hoe meer een idee over wie hij was, sprak met andere kunstenaars en in 1999 had hij zijn eerste expositie in Moskou. De jaren daarna won hij allerlei kunstprijzen in Rusland. Zijn internationale doorbraak kwam toen een Amerikaanse galeriehouder hem in Los Angeles uitnodigde om daar te exposeren, in Santa Monica om precies te zijn. Het was de eerste keer dat hij naar de Verenigde Staten kwam en zijn expositie was een groot succes. Hij verhuisde in 2007 naar Amerika en ging in 2010 weer terug naar Rusland. In 2013 exposeerde Slava Fokk voor het eerst in Nederland en sindsdien is er veel vraag van galerieën om zijn werk te mogen exposeren.

Slava Fokk is geen impulsieve schilder. Hij krijgt zijn ideeën vooral 's nachts. "Als het rustig is", zegt hij. "Dan denk ik na over een idee dat ik heb. Ik zie het dan voor me als een foto en maak er een schets van." Hij doet ruim drie maanden over het compleet maken van de schets. "Ik maak veel schetsen tegelijk. Als de schets helemaal goed is ga ik pas schilderen."

Hij is veelzijdig, schilderde diverse stijlen, van surrealisme, naar neoclassicisme en het modernisme en later richting art-decostijl. Zijn doeken zijn onmiskenbaar te herkennen. Hij heeft zijn eigen stijl.

'Het is hier echt uniek'

Het is voor de Russische kunstenaar interessant om op Curaçao te kunnen exposeren. Hij houdt van het exotische en dat is ook terug te zien in zijn schilderijen. Hij schildert graag donkere vrouwen. "Hoe donkerder de huid, hoe meer ik er kleur in zie." Het eiland zal hem zeker inspireren, zegt hij. "De mensen zijn zo aardig. Ik voelde me hier ook direct thuis. Ik ruik de tropen. Het is hier echt uniek. Die architectuur. Dat heb ik nog nooit zo gezien."

In Nederland heeft hij al diverse exposities gehad. Hij houdt van Nederland. "Ik heb altijd veel belangstelling gehad voor de grote meesters. Die technieken die ze gebruikten. Dat vind ik geweldig. En toen ik voor het eerst in Nederland kwam kon ik het niet geloven dat ik er was. Ik was daar waar de grote meesters hun schilderijen schilderden." Dat hij nu op Curaçao is is ook als een droom voor hem. "Ik ben een gelukkig mens", zegt hij.

Deze duo-expositie is tot stand gekomen vanuit de passie voor kunst en een warme belangstelling en respect voor elkaar als kunstenaar. Een man en een vrouw, ieder met zijn en haar eigen cultuur. "Het is echt uniek dat Slava hier exposeert. Dit mag niemand missen. Deze kans krijg je op een eiland niet vaak en als je blij wilt zijn kom je naar mijn schilderijen kijken", zegt Keulen lachend. "We gaan een maand lang genieten hier op het eiland. We gaan de expo doen en misschien ook schilderen. Alles bij elkaar zitten we in een goede energie."

Geregistreerd partnerschap homoseksuelen op Aruba

Op Aruba is het voor homoseksuele koppels niet mogelijk om een geregistreerd partnerschap aan te gaan. Het indienen van een amendement op een wetsvoorstel tot wijziging van ons Burgerlijk Wetboek, waarbij het voor homoseksuele koppels mogelijk moet worden om een geregistreerd partnerschap aan te gaan, heeft tot veel discussie geleid.

Tekst: **Jonathan J. Steward**

Verschillende partijen hebben zich op de voorgrond geworpen en zich met de discussie bemoeid. Er zijn al dan niet op emotionele wijze vele voor- en tegenargumenten de revue gepasseerd. Maar hoe zit het nu eigenlijk juridisch in elkaar?

Om de achtergrond van het geregistreerd partnerschap voor homoseksuele koppels te schetsen zal er eerst stil worden gestaan bij het recht van homoseksuele koppels om in het huwelijk te mogen treden.

Europees Hof

In deze kwesties wordt vaak verwezen naar de Shalk en Kopf-zaak. Het recht om te huwen werd de heren Shalk en Kopf door Oostenrijk niet gegund op grond van het onvermogen om samen een kind voort te brengen. Op 24 juni 2010 oordeelde het hoogste Europese rechtscollege, het Europees Hof voor de Rechten van de Mens (EHRM) in deze zaak dat het onvermogen om een kind voort te brengen op zich niet kan worden beschouwd als ontzegging van het recht om te huwen. Echter merkt het EHRM op dat er onder de verdragsstaten geen consensus bestaat over homohuwelijken.
Het EHRM is derhalve niet van oordeel dat het recht om te huwen zoals neergelegd in artikel 12 van het Europees Verdrag tot bescherming van de rechten van de mens en de fundamentele vrijheden (Verdrag), in alle gevallen beperkt is tot het huwelijk tussen twee personen van verschillend geslacht. Evenwel, omdat het huwelijk 'diepgewortelde sociale en culturele connotaties' bevat, verschillend van cultuur tot cultuur, oordeelde het EHRM dat de nationale autoriteiten het beste op dit gebied kunnen oordelen en reageren op de behoeften van de samenleving. Het EHRM oordeelde dat het recht om te huwen de verdragsstaten niet de verplichting oplegt om homoseksuele partners met elkaar te laten huwen.
Op 21 juli 2015 heeft het EHRM een uitspraak gedaan in de zaak Oliari e.a. tegen Italië met betrekking tot homoseksuelen en hun recht om een geregistreerd partnerschap aan te gaan. Het ging om zes heren, die ieder een vaste relatie met een andere heer hadden. Bij gebrek aan wetgeving werd deze heren door Italië niet gegund om te huwen of elk ander type burgerlijke unie aan te gaan.
De heren betoogden bij het EHRM dat zij conform het nationale recht en de rechterlijke beslissingen, niet in staat waren om huwelijken en geregistreerde partnerschappen aan te gaan en dat zij daarmee gediscrimineerd werden vanwege hun seksuele geaardheid.
De onderbouwing van hun klacht was dat de Italiaanse autoriteiten een aantal artikelen van het Verdrag hadden geschonden. Het gaat daarbij om artikel 8 (recht op eerbiediging van het privé- en gezinsleven), artikel 12 (recht te huwen) en artikel 14 (verbod op discriminatie) in samenhang met de artikelen 8 en 12.
Bij de beoordeling van het geschil stelde het EHRM voorop dat op grond van het Verdrag er geen recht aan homoseksuele koppels toekomt om te huwen. Het EHRM heeft hierbij de nodige voorzichtigheid betracht en daarmee aansluiting gezocht bij de Shalk en Kopf-zaak.

Juridische alternatieven

Evenwel oordeelde het EHRM dat het Verdrag een positieve verplichting voor de verdragstaten oplegt om juridische alternatieven op een huwelijk te bieden voor homoseksuele koppels, hetzij in de vorm van burgerlijke unies of middels een geregistreerd partnerschap. Voorts oordeelde het EHRM dat Italië er niet in was geslaagd om ervoor te zorgen dat de heren een specifieke wettelijke regeling tot hun beschikking hadden die voorziet in de erkenning en de bescherming van homoseksuele koppels.
Het EHRM richtte zich bij haar oordeel voornamelijk op artikel 8 van het Verdrag en in het bijzonder de betekenis welke het begrip 'respect voor het privéleven' met zich meebrengt. Het EHRM bepaalde dat in Italië eerbiediging van het privé- en gezinsleven niet gegarandeerd was, daar homoseksuele koppels geen juridische mogelijkheid hadden om een burgerlijke unie of geregistreerd partnerschap aan te gaan.
Het EHRM oordeelde dat Italië haar beoordelingsmarge had overschreden en concludeerde dat het ontbreken van een wettelijk kader, dat voor de erkenning en bescherming van de relatie zorgt, schending oplevert van artikel 8 van het Verdrag en beval Italië om elk van de heren een vergoeding uit te keren te hoogte van 5.000 euro waarna de ontbrekende wetgeving alsnog op 11 mei 2016 werd ingevoerd.
Het Arubaanse parlement buigt zich momenteel over een wetsvoorstel terzake een geregistreerd partnerschap voor homoseksuele koppels. Indien de besproken uitspraken van het EHRM daarbij worden gerespecteerd zal het geregistreerd partnerschap voor homoseksuele koppels op korte termijn een feit zijn.

Jonathan J. Steward is advocaat en partner bij HBN Law op Aruba

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 verlichting, **6** pijnstillend middel, **12** bevlieging, **14** deel van een knoflookbol, **15** niet vroeg, **17** hartstocht, **20** onvervalst, **22** dandy, **23** treurige stemming, **25** bloeiwijze, **26** Verenigde Staten (afk.), **27** niet hoog, **28** fier, **30** neon, **31** wild rund, **32** berg, **33** kledingmaat, **34** luitenant (afk.), **35** Engels graafschap, **37** insecteneter, **39** rivier in Rusland, **40** slons, **42** veranderen, **44** gard, **45** rijstdrank, **47** taal van de Romeinen, **48** week, **49** kommer, **51** stuk chocolade, **53** zeker onderricht, **54** Bijbelboek.

VERTICAAL
1 zelfgenoegzaam, **2** verpakking voor flessen, **3** smalle plank, **4** argentum (afk.), **5** mythologische tovenares, **7** waterroofdier, **8** muzieknoot, **9** tovergodin, **10** vroegere heerser van Peru, **11** toegangskaart, **13** horizon, **16** dier dat van dode dieren leeft, **18** roeiwedstrijd, **19** grap, **21** konijn, **23** damp, **24** zakken, **27** haarkrul, **29** bepaalde hoeveelheid, **36** rangtelwoord, **38** stijl, **41** zozo, **43** Griekse letter, **44** vlinderlarve, **46** grote steen, **48** bijwoord, **50** oude lengtemaat, **52** plus.

1		2	3	4	5		■	6	7	8	9	10		11
	■	12				■	13	■	14				■	
15	16			■	17	18		19		■	20		21	
22			■	23						24	■	25		
26		■	27				■	28			29	■	30	
31					■	32			■	33				
34		■	35		36		■	37	38			■	39	
40		41	■	42			43				■	44		
45			46	■	47					■	48			
	■	49		50		■		■	51	52			■	
53							■	54						

Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

C. Pronk
Shiribana 5 A
Aruba

Angeline Sambo
Kaya Frater Fudeluis 7
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

			4		7	6	9	8
	9		6	8				
8								1
	5			2	8			
2		4					5	3
3		8			5		2	
		2			6			
1				3		7		
	4	7	2					9

HEAVY

6			8		9	1		
			3			2		
4			6					
		8						3
9				7	1		4	
						8	5	
			2	8			1	
	2		9	4				

ZWEEDSE PUZZEL

drukfout / sterrenbeeld		eikenschors		deel van de bijbel / sportief		vraag om antwoord		bezwijming / artikel		persbureau	
						gang van een paard / hartige hap					
uitroep v. afkeer		bazige vrouw / gemalin van Zeus			Bijbelse figuur / ruimtevaartorg.					plaats in Oekraïne	
			rivier in Oostenrijk / fatum				begerig / Mijne Heren				Bijbelse figuur
rekenhulp / oude Sp. munt								vragend vnw. / Oosterlengte			
				deel v.h. servies							
gummistok							Bijbelse figuur				

CRYPTOGRAM

1			2					
	■	■		■				
3								
	■	■		■	4	5		6
7		8		9	■		■	
	■		■		■		■	
10								
	■		■		■		■	
	11							

HORIZONTAAL:
1. Het eerste deel van een bommenwerper (5); **3.** Wat droogstoppels missen (5); **4.** Vereniging om golf te spelen (4); **7.** Feestelijk met of zonder mis (5); **10.** Speelse muziek uit het hoge noorden om mee te spelen (9); **11.** Boos omdat het niet zuiver klinkt (8).

VERTICAAL:
1. Zet 'm in een andere versnelling aan de ketting! (7); **2.** Haar drinkbeker (5); **5.** Wandeling om iemand beet te nemen (6); **6.** Amfibie tussen de bomen (6); **8.** Oppakken van gewassen (5); **9.** Wordt ingedrukt voor het examen (5).

WOORDZOEKER

A	R	R	E	S	T	A	N	T	E	E	K	C
U	D	E	N	T	I	S	T	I	I	Z	W	O
T	Z	A	K	C	E	N	T	J	E	U	A	I
O	L	X	W	Y	B	A	T	I	P	G	R	F
G	O	P	Z	A	D	E	L	E	N	E	K	F
O	A	Z	A	I	T	J	T	I	L	O	T	U
R	I	A	U	R	A	E	D	O	S	P	A	R
D	E	Q	R	C	M	U	R	F	O	E	A	E
E	I	P	H	O	O	L	N	F	G	N	R	D
L	X	T	O	H	N	B	U	I	I	D	T	S
B	E	P	T	L	A	S	L	C	U	E	IJ	U
M	N	N	R	N	R	E	K	I	H	D	T	M
E	O	N	T	E	R	E	N	E	A	T	R	S
S	N	G	D	R	S	E	V	R	L	R	E	A
N	E	P	O	T	I	S	M	E	E	K	N	R
E	J	K	I	L	B	N	E	G	O	T	I	E

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

AARONSKELK
ARDUIN
ARMLUCHTER
ARRESTANTE
AUTOGORDEL
BETOON
BLUE JEANS
COIFFURE
DENTIST
DIZZY
ENSEMBLE
ERASMUS
EXPRESSE
FRUIT
GEOPEND
GLANS
KORRELIG
KWARKTAART
LIQUIDATIE
MOGOL
NEGOTIE
NEPOTISME
OEVERLOPER
OFFICIER
OGENBLIKJE
ONTEREN
ONTHOUDING
OPZADELEN
RADIJS
RAPSODE
SINTELPAD
WATERFIETS
XENON
ZAKCENTJE
ZEILJACHT

© Sanders Puzzelboeken/160827

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

5	3	1	2	7	9	8	4	6
6	2	7	8	5	4	9	1	3
8	9	4	3	1	6	5	2	7
7	6	3	5	4	1	2	9	8
9	4	5	6	8	2	3	7	1
1	8	2	7	9	3	6	5	4
2	1	6	4	3	5	7	8	9
4	5	8	9	6	7	1	3	2
3	7	9	1	2	8	4	6	5

Heavy

8	1	9	7	3	4	2	5	6
5	7	4	9	2	6	3	8	1
3	2	6	1	5	8	7	9	4
9	5	2	6	8	3	1	4	7
7	8	3	4	1	9	5	6	2
4	6	1	5	7	2	8	3	9
1	4	7	8	9	5	6	2	3
2	9	5	3	6	1	4	7	8
6	3	8	2	4	7	9	1	5

Cryptogram:
Horizontaal: 3. Rasping; 6. oogwit; 8. slim; 11. bruin; 13. einde; 14. taling.
Verticaal: 1. Gauw; 2. spits; 4. nasi; 5. bombast; 7. gruwel; 9. lont; 10. moe; 12. neon.
Woordzoeker:
OPENMAKEN

Zweedse puzzel

■	S	■	S	■	H	■	I	■	A	■	E
W	E	R	K	B	Ÿ	■	E	C	L	A	T
■	M	■	I	L	■	I	R	I	S	■	S
P	I	L	■	A	A	S	■	E	M	A	■
■	L	E	E	F	N	E	T	■	A	R	K
L	O	V	E	■	O	R	I	G	A	M	I
■	R	E	G	G	A	E	■	T	R	E	F

Prijspuzzel

W	■	B	E	S	T	A	N	D	D	E	E	L	■	K
E	Z	■	V	L	O	■	O	■	A	P	P	■	H	A
L	E	A	■	A	R	M	O	E	D	E	■	B	O	M
T	E	R	M	■	S	E	R	R	E	■	J	E	E	P
E	■	T	A	B	O	E	■	F	L	U	O	R	■	E
R	U	I	N	E	■	R	E	E	■	S	U	E	D	E
U	■	K	I	O	S	K	■	N	A	A	L	D	■	R
S	N	E	E	■	P	A	P	I	L	■	E	E	L	T
T	E	L	■	V	I	T	E	S	S	E	■	N	E	E
E	T	■	M	E	T	■	E	■	E	S	T	■	V	N
N	■	K	I	E	S	D	R	E	M	P	E	L	■	T

Beroep onder de loep.

'Beter slapen kun je leren'

Woelen, je omdraaien, het bed uit en maar weer een beetje water. Terug naar bed en weer woelen. Op de wekker kijken: hoe lang nog voor ik moet opstaan? Veel mensen herkennen dit: slapeloosheid. Gekmakend en bovendien slecht voor de mentale en fysieke gezondheid. Annemieke Deiman verdiepte zich als psychologe in dit fenomeen, startte haar Sleep Wellness Curaçao en helpt mensen aan een betere nachtrust.

Tekst en foto: **Marja Berk**

Wat houdt je werk in?

"Ik ben slaaptherapeute en health consultant en geef individuele slaaptrainingen aan mensen die aan slapeloosheid lijden. Maar ik geef ook workshops aan groepen. Je kunt echt beter leren slapen door er controle op uit te oefenen. Er zijn maar weinig mensen die dit weten; slapeloosheid is iets dat je overkomt denken de meesten. Maar er zijn trucjes om je te ontspannen en daardoor sneller in slaap valt. Als ik individueel iemand behandel ga ik naar die persoon toe en houd anderhalf uur durend intake-gesprek. Ik vraag je dan het hemd van het lijf over je leefwijze en thuissituatie en vraag ik je een minutieus dagboek daarover bij te houden. Slapeloosheid kan van vele factoren afhangen. Met de health consultancy help ik mensen aan een gezondere leefwijze en zelfs met afvallen."

Hoe lang doe je dit werk al?

"Ik ben ermee begonnen bij Arbonet, mijn voormalig werkgever in Nederland. Ik coachte daar al, maar heb dat later op verzoek uitgebreid naar die slaaptherapie. Dat laatste doe ik nu dus drie jaar en ik werkte onder andere voor volcontinu bedrijven met werknemers die nachtdiensten draaiden. Sinds negen maanden woon ik hier en ben Sleep Wellness Curaçao begonnen."

Wat vind je het leukste aan je werk?

"De kwaliteit van leven te verbeteren voor mijn cliënten. Vanaf de eerste dag geef ik ze tips waar direct mee aan de slag kan worden gegaan. Als ik dan later hun dagboek teruglees, kan ik zien dat er al snel verbetering is opgetreden en dat ze vooruit gaan. Er wordt uiteraard ook geëvalueerd. Ik zie dan duidelijk verschil en dat geeft veel voldoening."

Wat vind je het minst leuke?

"Ik heb geen dingen die ik niet leuk vind aan mijn werk, maar slaaptherapie is zeker op Curaçao nog een onderbelicht item. Ik ben hier nog onbekend en ik zou het wel leuk vinden als daar verandering in komt. Ik zou ook meer voor bedrijven willen doen in de vorm van workshops. Kijk, als een organisatie uitgeruste werknemers in dienst heeft, komt dat het bedrijf ook ten goede. Ik doe wel veel aan marketing, hoor. Met een website, flyers, Facebook-pagina en natuurlijk heb ik visitekaartjes laten maken. Bovendien mocht ik in twee radio-interviews van Paradise FM mijn verhaal doen en ik ben zelfs op tv geweest. Het leuke is dat veel mensen toch nieuwsgierig zijn naar het hoe en wat."

Wat was je geweest als je dit werk niet had gedaan?

"Oh, dan had ik me meer met kinderen beziggehouden. Van kinderen krijg ik enorm veel energie en dan had ik op dat gebied meer met mijn psychologische achtergrond gedaan in de vorm van coaching."